

# Die Ernährungs-Docs



## Therapie beim Metabolischen Syndrom

Erstsendung: Montag, 28.01.2019, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Fünfer-Regel: täglich 3 Handvoll **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und 2 Handvoll **zuckerarme Obstsorten** essen.
- ✓ **Nur 2-3 Mahlzeiten pro Tag** und keine Zwischenmahlzeiten. **Snacks als absolute (!) Ausnahme** - am ehesten Rohkost oder eine Handvoll Nüsse. Wenn es etwas Süßes sein muss: mal 2 Stück dunkle Schokolade mit 70 Prozent Kakao-Anteil.
- ✓ Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot. **Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen** (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...), denn die sättigen länger.
- ✓ Proteine (Eiweiß) sättigen lange und verhindern damit Heißhungerattacken. Deshalb: **zu jeder Mahlzeit ein Eiweißlieferant**, z. B. mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte.
- ✓ Gesund und sättigend sind auch **gute Fette** - zum Beispiel hochwertig hergestelltes Nussöl, Olivenöl, Leinöl oder Hanföl.
- ✓ Viel trinken! Und zwar unbedingt **zuckerfreie Getränke** wie Wasser und Tee.
- ✓ Tellerprinzip beachten:  
50 % Gemüse, 30 % Fleisch/Fisch und 20 % ballaststoffreiche Beilage

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	<u>In Maßen</u> : Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Amarant, Buchweizen, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer;  Fertiggerichte, Fast Food
<b>Süßes und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Beeren, Grapefruit, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Sauerkirschen, Wassermelone, Pflaumen, Pfirsich, Zwetschgen; <u>In Maßen, da zuckerreich</u> : Ananas, Birne, Banane, Kaki (Sharon), Mango, Honigmelone,	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst

	Süßkirschen, Weintrauben	
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Aubergine, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlartern, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (2-3 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); In Maßen: Butter und Kaltpressölmargarine	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (1-2 Mal pro Woche, insg. ca. 200-250 g)	Aal, Flusskrebs, Forelle, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Paniierter Fisch; Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (2-3 Mal pro Woche, insg. ca. 200-250 g)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Paniertes Fleisch; Fettreiches wie Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck
<b>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Eier; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.